

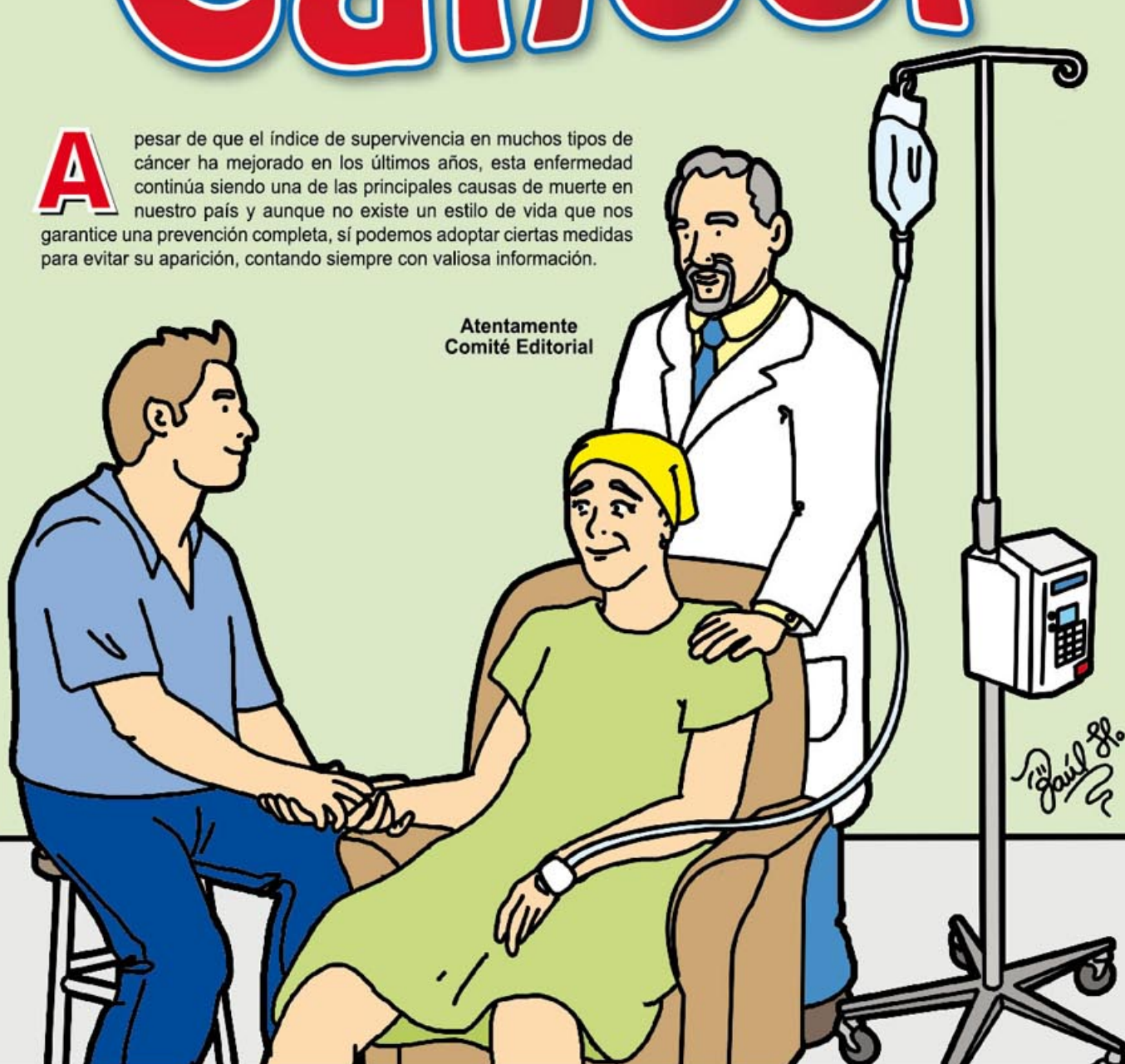
Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Febrero de 2012 Año XVIII No. 208 Distribución Gratuita

Cáncer

A pesar de que el índice de supervivencia en muchos tipos de cáncer ha mejorado en los últimos años, esta enfermedad continúa siendo una de las principales causas de muerte en nuestro país y aunque no existe un estilo de vida que nos garantice una prevención completa, sí podemos adoptar ciertas medidas para evitar su aparición, contando siempre con valiosa información.

Atentamente
Comité Editorial



Cuando se rompe el balance

El cáncer tiene su origen en una pérdida del control del crecimiento normal. En los tejidos sanos, las tasas de multiplicación de nuevas células y la muerte de las viejas se mantienen en balance. Sin embargo, en el caso del cáncer este equilibrio se ve alterado, lo cual puede ocurrir como resultado de la pérdida de una habilidad de las células de someterse a suicidio celular mediante un proceso conocido como "apoptosis", mediante el cual se autodestruyen.

Por ejemplo, durante el desarrollo del cáncer de piel, las células se dividen más rápidamente de lo que es necesario para reemplazar a las que se están desprendiendo de la epidermis. Por otro lado, las recientemente formadas mantienen con frecuencia su capacidad de crecimiento anormal, lo que conduce a un aumento en el número total de células. Este aumento gradual crea una masa creciente de tejido conocido como "tumor". Sin importar si el crecimiento de éste es rápido o lento, los tumores finalmente aumentan de tamaño.



Dependiendo de si se pueden diseminar o no por invasión y metástasis, los tumores se clasifican como benignos o malignos. Los primeros son aquellos que no se pueden dispersar y por lo tanto sólo crecen a nivel local. No obstante, los tumores malignos sí son capaces de llegar a otros tejidos u órganos.

Cabe señalar que por definición el término "cáncer" se aplica únicamente a los tumores malignos.

La "invasión" se refiere a la migración y penetración directas de las células cancerosas en los tejidos vecinos, mientras que la metástasis es la habilidad que poseen para penetrar dentro de los vasos linfáticos y sanguíneos, circular a través del torrente sanguíneo y después invadir órganos sanos en otras partes del cuerpo. Es por ello que algunos tipos de cáncer son más peligrosos que otros. Por ejemplo, un melanoma, que se origina en la piel, puede tener células que entran al torrente sanguíneo y diseminarse al hígado o el cerebro, alterando las funciones de estos órganos vitales y por lo tanto poner en peligro la vida.

El cáncer y el dolor

Las personas que tienen cáncer no siempre sufren de dolor, ya que cada caso es distinto. Sin embargo, es posible aliviarlo en la mayoría de las veces. Usualmente, es originado por una combinación entre la enfermedad y el tratamiento. Entre las causas principales se incluyen:

- **Por las pruebas médicas.** Algunas pueden causar malestar; por ejemplo, las empleadas para el diagnóstico de cáncer o para determinar si el tratamiento es útil. Sin embargo, a pesar del dolor deben practicarse de cualquier modo debido a que es mayor el beneficio obtenido.
- **Por un tumor.** Si el cáncer crece o se extiende a otras partes del cuerpo puede crear presión contra los tejidos cercanos. Por ejemplo, los huesos, los nervios, la médula espinal u otros órganos del cuerpo.

- **Por el tratamiento.** Es posible que algunos causen dolor, como la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía para remover un tumor. Algunos ejemplos de dolores causados por el tratamiento son el neuropático y el "fantasma", el cual parece provenir de una parte del cuerpo que fue removida por medio de una cirugía.



El dolor causado por el cáncer afecta todos los aspectos de la vida, no sólo el cuerpo, sino también los pensamientos, las emociones y el estado de ánimo. Además, le impide al afectado concentrarse en sus tareas y realizar las cosas que hace con normalidad. Otras veces, las cosas que la gente solía hacer ya no le son tan sencillas. Por ejemplo, cocinar, vestirse y hasta moverse. Algunas personas no pueden trabajar por causa del dolor o se preocupan más por el dinero.

En algunos pacientes, el dolor y la ansiedad le provocan un gran sufrimiento. Si usted se siente así, debe saber que no está solo en el mundo. Por otra parte, además de los medicamentos, existen algunos métodos para controlar el dolor, conocidos como tratamientos complementarios, los cuales pueden mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Ricardo Guzmán Sánchez y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones, Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 107,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-6852, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Radioterapia y quimioterapia

El plan de tratamiento del cáncer depende principalmente del tipo y el estadio de la enfermedad. Los médicos consideran también la edad del paciente y su salud general. Con frecuencia, el objetivo es curar el padecimiento, aunque en otros casos el propósito es controlarlo o reducir los síntomas el mayor tiempo posible.

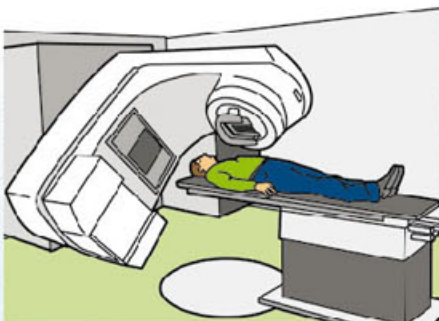
La mayoría de los planes de tratamiento incluyen cirugía, radioterapia o quimioterapia. Algunos comprenden también la terapia hormonal y biológica. Sin embargo, en el presente texto abordaremos únicamente las que emplean radiaciones y el uso de fármacos, debido a la nube de desinformación que las rodean.

La radioterapia

También llamada terapia con rayos X o irradiación, se refiere al uso de radiación ionizante para destruir las células cancerosas y reducir el tamaño de los tumores.

La radioterapia lesiona o destruye las células en el área que recibe tratamiento al dañar su material genético y hacer imposible que se dividan. Aunque la radiación deteriora las células cancerosas y las normales, muchas de estas últimas consiguen recuperarse de los efectos y funcionan adecuadamente.

Hay distintos tipos de radiación y diferentes modos de administrarla. Por ejemplo, ciertas clases pueden penetrar más profundamente el cuerpo que otras. Además, se pueden controlar muy bien para tratar únicamente una determinada área pequeña, sin dañar el tejido u órganos de los alrededores. Asimismo, otros tipos de radiación son mejores para tratar áreas más grandes.



En algunos casos, el objeto de la radioterapia es la destrucción completa de un tumor.

En otros, es reducir el tamaño y aliviar los síntomas. En cualquier caso, los médicos planifican el tratamiento para limitar lo más posible el daño al tejido sano.

Alrededor de la mitad de los pacientes con cáncer reciben algún tipo de radioterapia. Se puede usar sola o en combinación con otros tratamientos, como la quimioterapia o la cirugía.

La radioterapia puede usarse para tratar casi toda clase de tumores sólidos, entre ellos el de seno, cervix, pulmón, próstata, piel, etc., así como también para tratar la leucemia y el linfoma (tipos de cáncer que afectan las células que forman la sangre y el sistema linfático, respectivamente). La dosis de radiación que se administra en cada sitio depende de varios factores, incluso el tipo de cáncer y si hay tejidos u órganos cercanos que pueden verse afectados por la radiación.

Para algunos tipos de cáncer, la radiación se puede administrar en áreas sin evidencia de la enfermedad, para evitar que crezcan las células cancerosas. Esta técnica se llama profiláctica. También puede administrarse para reducir algunos síntomas como el dolor causado por un cáncer que se ha diseminado a los huesos o a otras partes del cuerpo (radioterapia paliativa).

La quimioterapia

Es el uso de fármacos para destruir células cancerosas. La mayoría de los pacientes reciben quimioterapia por la boca o por una vena. De cualquier manera, los medicamentos entran en el torrente sanguíneo y pueden afectar las células cancerosas en todo el cuerpo.

A veces, la quimioterapia es el único tratamiento que se emplea contra el cáncer, pero en la mayoría de los casos recibirá otras terapias, como la cirugía, la radioterapia o la terapia biológica.

La quimioterapia se puede usar para:

- Reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o la radioterapia. Esto se llama quimioterapia neoadyuvante.

- Destruir las células cancerosas que podrían quedar después de la cirugía o la radioterapia. Esto se llama quimioterapia adyuvante.
- Ayudar a que la radioterapia y la terapia biológica den mejores resultados.
- Destruir las células cancerosas que han regresado (cáncer recurrente).
- Eliminar las células cancerosas que se han extendido a otras partes del cuerpo (metástasis).



Pese a lo que se cree con frecuencia, la quimioterapia se puede aplicar de muchas formas además de la intravenosa e intrarterial, como la inyección en músculo, intraperitoneal (directa a los órganos como los intestinos, el estómago o los ovarios, etc.), oral (a través de pastillas) y tópica (como una crema).

Es normal sentirse deprimido, frustrado o triste durante el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, ya que vivir con cáncer y recibir dichos tratamientos puede causar gran estrés. Para ayudarse a lidiar con estos sentimientos puede unirse a un grupo de apoyo, el cual le permitirá encontrarse con otras personas que se enfrentan a una situación similar a la suya. Su doctor, enfermera o trabajador social le puede decir qué grupos de apoyo hay cerca de su hogar.

El cuidador

Muchos pacientes de cáncer reciben actualmente parte de su atención en el hogar. Las estadías en el hospital son más cortas de lo que solían ser y ahora existen más tratamientos para los que no se necesita ingresar a éste. Además, los enfermos ahora viven más tiempo y muchos quieren ser atendidos en casa tanto como sea posible. Esta atención es brindada a menudo por personas que se encuentran dentro del círculo familiar. Estos cuidadores pueden ser cónyuges, parejas, hijos, parientes y amigos.



El familiar a cargo del paciente colabora con los doctores y cumple una función importante en la mejora de la salud y la calidad de vida del enfermo. En la actualidad, los cuidadores hacen muchas cosas que antes se realizaban en el hospital o el consultorio y que estaban a cargo de personal médico. El cuidado incluye tareas cotidianas, como ayudar al paciente con sus medicinas, las visitas médicas, las comidas y los horarios. También abarca brindar apoyo emocional y espiritual, ayudando al paciente a lidiar con sus sentimientos y tomar decisiones difíciles.

Sus emociones y estados de ánimo

Si usted es cuidador de un paciente de cáncer tiene que saber que es normal sentirse estresado y estar preocupado. Al igual que su ser querido, puede sentir emociones tales como tristeza, inquietud y enojo. Sin embargo, estos sentimientos pueden afectar su estado de ánimo. No obstante, no existen reacciones correctas, ni incorrectas, cada persona es diferente. Dese tiempo para pensar en sus emociones, ya que es importante entender y aceptar lo que siente.

Los siguientes consejos le pueden ser de utilidad:

- Recuerde que todos nos equivocamos a veces cuando estamos muy preocupados. ¡Nadie es perfecto!
- Exprese sus sentimientos. No tiene que parecer contento en todo momento. Es aceptable mostrar emociones como tristeza y enojo.
- Concéntrese en hacer las cosas más importantes. Puede dejar las tareas menos significativas para después. Por ejemplo, puede doblar la ropa en cualquier momento. Si necesita descansar primero, ¡descanse!
- Recuerde que está haciendo su mayor esfuerzo.

Cómo cuidarse a sí mismo

Quizá se sienta demasiado ocupado como para preocuparse por su propia salud, pero es muy importante que lo haga. Necesita mantenerse sano para cuidar a su ser querido. Atienda sus propias necesidades de salud. Por ejemplo:

- Busque atención médica cuando la necesite y asista a sus citas.
- Tome sus medicinas.
- Aliméntese sanamente.
- Descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio.

Tómese el tiempo necesario para relajarse

Esto es muy importante. Debe disfrutar de algún tiempo sin tantas preocupaciones. No importa qué haga. Lo fundamental es tomarse un espacio cada día para usted mismo. Esto le ayudará a mantenerse sano y con buen ánimo, así podrá cuidar mejor a su ser querido. Por ejemplo:

- Haga cosas que disfrute. Incluso unos cuantos minutos de diversión pueden ser de beneficio para usted. Podría mirar la

televisión, hablar con un amigo o familiar, practicar su pasatiempo favorito o cualquier otra cosa que le guste hacer.

- **Manténgase activo.** Incluso un ejercicio leve puede aumentar su energía. Algunos ejemplos son caminar, bailar y hacer estiramiento de los músculos. Estas actividades también pueden mejorar su estado de ánimo. Otras opciones son trabajar en el jardín o jugar con sus hijos o mascotas.
- **Busque oportunidades para hablar con sus amigos.** Podría reunirse con ellos en un restaurante, hablarle por teléfono o hasta comunicarse a través de internet.
- **Relájese.** Descanse cuando lo necesite. Recuerde que siempre puede pedir ayuda a sus familiares y amigos.

Las personas encargadas de un paciente aceptan esta tarea por diferentes razones. Algunos sienten que es natural cuidar a un ser querido. Algunas veces los motivos son más bien prácticos, como carecer de seguro médico o dinero para pagar una enfermera por la atención del enfermo. En cualquier caso, proporcionar apoyo a un paciente de cáncer no es fácil. Sin embargo, a veces los cuidadores encuentran algo positivo en la tarea.



Por ejemplo, muchas de las personas a cargo del paciente aprecian nuevos aspectos de la vida, piensan sobre el propósito de ésta y a menudo se enfocan en lo que más valoran. Además, se dan cuenta que pueden ser fuertes en tiempos difíciles, tienen una mejor conciencia de la autoestima o el crecimiento personal y se sienten más cerca de su ser querido.

La vida de un superviviente

Es natural que todos los pacientes que han terminado con su tratamiento de cáncer se preocupen por lo que les depara el futuro. A muchas personas les inquieta la forma como se ven y se sienten, además de que la enfermedad regrese. Otras se preguntan qué pueden hacer para evitar que eso suceda.

Saber qué esperar después del tratamiento puede ayudar a los sobrevivientes y a sus familias a programar el cuidado de seguimiento, hacer cambios en su estilo de vida, mantener la esperanza y tomar decisiones importantes.

El propósito principal del cuidado de seguimiento es verificar si el cáncer ha regresado (recurrido) o si se ha diseminado a otra parte del cuerpo (metástasis). También puede contribuir a:

- Encontrar otros tipos de cáncer.
- Detectar efectos secundarios del tratamiento o que podrían desarrollarse años después.

El cuidado de seguimiento significa ver a un médico para exámenes médicos regulares. En estas visitas él revisará su historial clínico y le practicará un examen físico.

Es posible que le haga algunos estudios, tales como radiografías, endoscopías y análisis de sangre.



El seguimiento puede incluir también terapia física y ocupacional, manejo del dolor, asistir a grupos de apoyo y atención en el hogar.

El plan de recuperación

Después del tratamiento muchos sobrevivientes desean encontrar formas de reducir la posibilidad

de que el cáncer regrese. Algunas personas se preocupan de la forma como se alimentan, el estrés o la exposición a productos químicos. Este es un punto de partida importante para empezar a vivir una vida sana después de la enfermedad.

Hacer cambios en la forma como se alimenta, se ejercita y vive la vida, puede que no evite que el cáncer regrese. Sin embargo, puede ayudarle a sentirse mejor e incluso disminuir la probabilidad de desarrollar otros problemas de salud.

El miedo

Así como el tratamiento del cáncer afecta la salud física, también perturba la manera como se siente, piensa y hace las cosas que le gustan.

Además de ocasionar muchas emociones que podrían sorprenderle, puede inclusive cambiar la forma en que funciona su cerebro. Por lo tanto, así como necesita cuidar su cuerpo después del tratamiento, es preciso también poner atención a sus emociones.

Cada experiencia del cáncer es diferente para cada persona e igualmente exclusivos son también los miedos y las emociones que tenga. Los valores con los que creció pueden afectar la forma como piense y se enfrente a la enfermedad.

Algunos sienten que deben ser fuertes y proteger a sus familiares. Otras buscan el apoyo de sus seres queridos u otros sobrevivientes. Algunos se respaldan en la fe para seguir adelante.

Es completamente normal preocuparse por la recurrencia del cáncer, especialmente durante el primer año después del tratamiento o estar presente toda la vida. Este es uno de los temores más comunes.

Para algunos, el temor es tan fuerte que dejan de disfrutar de la vida, no duermen ni comen bien y ni siquiera van a las visitas de seguimiento.

Sugerencias para el manejo de los temores

Expresa los sentimientos de temor, enojo o tristeza. La capacidad de comunicar y controlar

las emociones ayuda a muchas personas a sentirse menos preocupadas. Muchas descubren que cuando son capaces de expresar sus sentimientos estos se van o desaparecen.

Trate de tener una actitud positiva. Esto le puede ayudar a sentirse mejor. A veces, significa buscar las cosas buenas, incluso en un mal momento o tratar de sentirse optimista en vez de pensar lo peor. Emplee su energía para concentrarse en el bienestar y en lo que puede hacer ahora para mantenerse tan sano como sea posible.

Infórmese acerca del cáncer. Sobre lo que puede hacer por su salud ahora e investigue los servicios que tiene a su disposición, ello le puede dar un mayor sentido de control. Algunos estudios sugieren incluso que las personas mejor informadas acerca de su enfermedad y tratamiento tienen más probabilidades de recuperarse que quienes no lo están.

Manténgase tan activo como pueda. Salir de casa y hacer algo que valga la pena puede ayudarle a pensar en otras cosas distintas al cáncer y a las preocupaciones que éste trae consigo.



Algunas personas dicen que el poner sus vidas en orden les hace sentir menos atemorizadas. Dedicarse al cuidado de su salud, mantener una vida social activa y hacer cambios en el estilo de vida puede resultar muy beneficioso. Incluso establecer una rutina diaria puede darle más poder y aunque nadie puede controlar cada pensamiento, algunos dicen que han resuelto no prestarle mucha atención a los que los atemorizan.

Papel de los factores de riesgo

Los médicos rara vez pueden explicar por qué una persona padece cáncer y otra no. Pero las investigaciones indican que ciertos factores de riesgo aumentan las probabilidades de que una persona padezca la enfermedad. Muchos de estos pueden evitarse, pero otros no, como los antecedentes familiares. Sin embargo, las personas pueden protegerse a sí mismas si se mantienen alejadas, siempre que les sea posible, de los factores de riesgo conocidos.

Cuando piense sobre su riesgo de padecer cáncer, éstas son algunas de las cosas que debería tomar en cuenta:

- No todo causa cáncer.
- El cáncer no es provocado por una lesión o un golpe.
- No es contagioso. Aunque la infección causada por ciertos virus o bacterias puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, a nadie se le "pega" de otra persona.
- El tener uno o más factores de riesgo no significa que padecerá cáncer. La mayoría de la gente que tiene varios a la vez nunca lo sufrirá.
- Algunas personas son más sensibles que otras a los factores de riesgo conocidos.

Tabaco

El consumo de tabaco es la causa de muerte por cáncer que más se puede prevenir. Los fumadores tienen mayores probabilidades que quienes no fuman de padecer cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, etc., así como leucemia mieloide aguda (de las células de la sangre).



Envejecimiento

El factor de riesgo más importante es el envejecimiento. La mayoría de los casos de cáncer ocurren en los individuos después de los sesenta y cinco años de edad. Aunque personas de todas las edades, incluyendo los niños, pueden padecerlo también.

Virus y bacterias

La infección causada por algunos virus o bacterias también puede aumentar el riesgo de padecer cáncer. Por ejemplo, el virus del papiloma humano es la causa principal de cáncer de cérvix; el virus de hepatitis B y C puede provocar cáncer de hígado varios años después de la enfermedad; asimismo, los enfermos del virus del SIDA tienen mayor riesgo de padecer linfoma y un cáncer raro llamado sarcoma de Kaposi.

Antecedentes familiares

Algunos cambios en los genes que aumentan el riesgo de padecer cáncer se transmiten de padres a hijos. Estos están presentes en todas las células del cuerpo desde el nacimiento. Es raro que el cáncer sea hereditario en una familia, sin embargo ciertos tipos ocurren con más frecuencia en algunas familias que en el resto de la población. Por ejemplo, el melanoma y el cáncer de seno, ovarios, próstata y colon a veces son hereditarios.

Alcohol

Tomar más de dos bebidas alcohólicas al día durante varios años puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago, laringe, hígado y seno. Las probabilidades aumentan con la cantidad de alcohol que se ingiere. Cabe señalar que el riesgo es aún mayor si la persona fuma también.

Rayos del sol

La radiación ultravioleta (rayos UV) proviene del sol, así como de las lámparas y camas solares. Causa envejecimiento prematuro de la piel y daños que pueden resultar en cáncer. Los médicos aconsejan que la gente de todas las edades limite el tiempo que permanece al sol.

Si es posible, es mejor evitar el sol del mediodía (de diez de la mañana a cuatro de la tarde). Asimismo, debemos protegernos de la radiación UV reflejada por la arena, el agua, la nieve y el hielo.

En la calle, trate de utilizar ropa de manga larga, pantalón, sombrero y anteojos. Además, use crema con filtro para la radiación solar. Ésta puede ayudar a prevenir el cáncer de piel, especialmente la que tiene un factor de protección solar de 15 por lo menos. Sin embargo, no reemplazan evitar el sol y usar ropa para proteger la piel.



Dieta deficiente, falta de actividad física o sobrepeso

Finalmente, aunque no menos importante, las personas que tienen una dieta inadecuada, que no tienen suficiente actividad física o que están excedidas de peso, pueden tener un mayor riesgo de padecer varios tipos de cáncer. Por ejemplo, estudios sugieren que las personas que comen una dieta rica en grasas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de colon, útero y próstata.

Por otra parte, la falta de actividad física y el exceso de peso son factores para padecer cáncer de seno, colon, esófago, riñón y útero.

Si usted piensa que está en riesgo de padecer cáncer, puede hablar de esta preocupación con un médico. Tal vez esté interesado en cómo reducir las probabilidades y hacer un plan de exámenes, porque con el tiempo varios factores pueden actuar juntos para hacer que células normales se conviertan en cancerosas.

Contaminación ambiental y cáncer

A lo largo del tiempo, se han acumulado múltiples y variadas observaciones que han hecho creer a los investigadores que la mayoría de los tipos de cáncer en el ser humano tienen un origen ambiental. Hay diferentes factores en el medio ambiente capaces de provocar o facilitar la carcinogénesis, es decir, el desarrollo del cáncer. Algunos de ellos existen naturalmente, tales como la luz ultravioleta del sol o las radiaciones ionizantes, microorganismos como los hongos que producen aflatoxinas o minerales como el asbesto.

Otros han sido producidos o incrementados directa o indirectamente por el impacto de las actividades del hombre sobre el ambiente, como los hidrocarburos policíclicos, liberados al calentarnos o cocinar con fuego de leña o carbón; subproductos de la combustión del petróleo; sustancias químicas artificiales; aditivos o pesticidas residuales en los alimentos; etc.

Contribución de la contaminación del aire al desarrollo de cáncer

La exposición prolongada a los contaminantes atmosféricos puede ser causa de varias afectaciones a la salud que van desde irritación hasta la muerte. En particular, ésta es importante en grandes zonas urbanas como la Ciudad de México, en donde las concentraciones son debidas a las actividades de transporte, industria y domésticas, principalmente.



Los contaminantes más estudiados son los "criterio" y el formaldehído. Los primeros son sustancias que se liberan en grandes cantidades, de gran variedad de fuentes y presentan un riesgo a la salud y bienestar humano. El bióxido de azufre, el bióxido de nitrógeno, el monóxido de carbono, material particulado y ozono, son los contaminantes criterio. Los efectos que causan

estos son principalmente agudos y no cancerígenos. El formaldehído es un compuesto reactivo considerado como tóxico atmosférico, que posee efectos a la salud agudos (irritación) y crónicos (cáncer), encontrándose tanto en áreas rurales como urbanas. Es uno de los compuestos del humo del tabaco, pero también es emitido directamente por vehículos y por algunos procesos industriales.

No siempre es sencillo realizar un análisis de los efectos a la salud que puede tener la exposición a sustancias presentes en el aire contaminado de una ciudad. Gran parte de estas investigaciones están centradas en la contaminación del aire en las zonas altamente pobladas, industrializadas y con gran tráfico vehicular. Sin embargo, los estudios epidemiológicos que comparan la incidencia de cáncer pulmonar (número de casos nuevos) en poblaciones de áreas urbanas altamente contaminadas y en poblaciones rurales no han permitido distinguir con claridad el papel de la contaminación en ese tipo de cáncer.

En gran medida, esto se debe a la influencia tan grande que tiene el consumo de tabaco en esta forma de cáncer y al hecho de que, por lo general, los individuos fuman más cigarrillos en las ciudades que en las áreas rurales. Así, aunque hubiera dos veces más frecuencia en la incidencia de cáncer pulmonar en las poblaciones urbanas que en el campo, la relación causa-efecto no se vería clara pues hay casi cuarenta veces más frecuencia de cáncer en los fumadores.

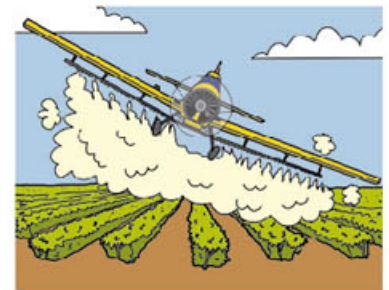
El peligro de las radiaciones

Entre los primeros agentes reconocidos como cancerígenos para el humano están las radiaciones ultravioleta (UV) y las ionizantes. Desde las épocas más remotas, los seres humanos se han expuesto a la luz UV del sol y han sufrido como consecuencia carcinomas escamosos y melanomas en la piel, así como cáncer en los labios. En la actualidad, los melanomas parecen ir en aumento en los individuos de raza blanca, posiblemente como consecuencia de los cambios en la moda, que han promovido la exposición de la piel a la luz solar.

No se descarta, sin embargo, que la luz ultravioleta pueda producir cambios en sitios distantes a los irradiados, tal vez por estimulación

hormonal o por abatimiento de las defensas inmunitarias, con la consecuente formación de tumores en lugares no expuestos al sol. Se teme, inclusive, que el deterioro de la capa de ozono en los polos tenga como consecuencia un incremento en este tipo de cáncer asociado con la radiación del sol.

Lo anterior nos hace ver que en nuestra vida cotidiana podemos enfrentarnos a factores potencialmente cancerígenos dentro o fuera de los lugares donde desarrollamos nuestras actividades, en la ciudad o en el campo, por motivos laborales, médicos, accidentales o como resultado de nuestros hábitos.



Sin embargo, es importante resaltar que no basta con exponerse a un agente cancerígeno para desarrollar cáncer, pues ésta es una enfermedad en la que intervienen múltiples factores. Como bien dicen "la naturaleza es sabia", así que no todo está en nuestra contra. De acuerdo con el Comité sobre Dieta, Nutrición y Cáncer del Consejo Nacional de Investigaciones de Estados Unidos, existen pruebas epidemiológicas suficientes como para afirmar que el consumo de ciertos vegetales, en especial los ricos en carotenos como las zanahorias, la col, el brócoli, la coliflor y la col de Bruselas, permite una reducción en la incidencia de cáncer en algunos sitios en el mundo.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud recomienda incluir en los programas nacionales de control del cáncer los tumores prevenibles (como los de pulmón, colon, recto, piel e hígado), fomentando medidas para evitar y reducir la exposición a factores de riesgo, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas, el uso nocivo del alcohol, el sedentarismo, la exposición excesiva a la luz solar, los agentes transmisibles y las exposiciones ocupacionales.

Los antioxidantes

Desde hace varios años, se ha venido estudiando a un grupo específico de vitaminas con ciertas propiedades y funciones en común, las cuales se han clasificado en un grupo denominado antioxidantes, que se caracterizan por tener por función primordial impedir o retrasar la oxidación de diversas sustancias como los ácidos grasos, cuyas reacciones se producen tanto en los alimentos como en el organismo, en el cual pueden provocar alteraciones fisiológicas importantes desencadenantes de diversas enfermedades.

Los radicales libres son moléculas que nuestro organismo produce y que, en ciertas cantidades y bajo "el control" de los antioxidantes, permiten defendernos de la acción de virus y bacterias, protegiendo nuestra salud. Varias razones, como por ejemplo la exposición al humo de cigarro (propios o ajenos), la contaminación ambiental, el estrés, el exceso de grasas saturadas (de origen animal) y los aceites cocidos (en frituras o salteados), pueden generar una cantidad mayor de radicales libres que la necesaria.

Una vez "fuera de control", estos atacan nuestras células, dañándolas y convirtiéndolas a su vez en nuevos radicales libres, produciéndose una reacción en cadena. Al dañar las células de nuestra piel provocan su envejecimiento, ya que ésta se torna seca y arrugada; además, al dañar a los glóbulos blancos van debilitando nuestro sistema inmunológico.

Los antioxidantes, en cambio, son sustancias que nos ayudan a neutralizar radicales libres, protegiendo de este modo a nuestras células, contribuyendo a mejorar nuestras defensas y

retrasando el proceso de envejecimiento cutáneo. Forman parte de nuestra protección contra el cáncer y las enfermedades cardíacas, ya que protegen las paredes de las arterias, mejorando nuestra calidad de vida. Cabe destacar que nuestro organismo no puede fabricar los antioxidantes, por ello necesitamos consumirlos.

Los antioxidantes más conocidos son las vitamina C y E, betacaroteno (una forma de vitamina A) y selenio.

Vitamina C. Presente en frutas cítricas, espinacas, brócoli, col, papa, kiwi, fresa, frutillas, melón, nabo, guayaba y jitomate. Además de tener poder antioxidante, ayuda a la absorción del hierro previniendo la anemia y contribuyen a la cicatrización de las heridas.



Vitamina E. La encontramos en nueces; semillas; todos los aceites vegetales, como los de girasol, soya, maíz y sésamo, el de germen de trigo y principalmente el de oliva (en especial el extra virgen); aceites de pescado; granos enteros; cereales fortificados y melocotones. De potente acción antioxidante, estimula el sistema inmunológico y contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Selenio. Es un mineral con función antioxidante, que ayuda a fortalecer al sistema inmunológico. Se le puede encontrar en las nueces, especialmente las de Brasil (se aconseja comprarlas con cascara y consumir una por día), ajo, pescado, carne rojas, pollo y mariscos.

Otro mineral con poder antioxidante es el **zinc**, que también mejora nuestras defensas y ayuda a mantener la elasticidad de la piel. Podemos encontrarlo en las frutas secas (nueces, almendras, cacahuete, avellanas), en los cereales integrales, partes oscuras del pollo y las ostras.

Betacaroteno. La sandía, melón, brócoli y los alimentos de color anaranjado, como calabaza, zanahoria, durazno y mango, son fuente de éste, el cual tiene importante poder antioxidante y es esencial para mantener en buen estado nuestra piel y tejidos.

Para quienes acostumbran beber vino, un vaso de tinto al día es una buena recomendación, hábito que también brinda protección contra las enfermedades cardiovasculares.

Ahora que ya sabemos en qué alimentos podemos encontrar algunos antioxidantes, es aconsejable recordar que los suplementos vitamínicos y de minerales no deben nunca sustituir una dieta saludable y bien balanceada. Es también importante no correr el riesgo de consumir dosis más altas de vitaminas y minerales que las recomendadas. Por ello, la mejor opción es comer una dieta correcta, completa y variada, rica en frutas, verduras y granos.



Pasta en salsa de espinaca (4 porciones)

Ingredientes

- 600 mL Leche entera.
- 200 g De su pasta favorita (cocida y escurrida).
- 1 Lata de media crema.
- 2 Manojos de espinacas (lavadas, desinfectadas y fileteadas).
- 2 Cucharadas de mantequilla.
- 2 Cucharadas de cebolla picada.
- 1 Cucharada de fécula de maíz (disuelta en 1/4 de taza de agua).
- 1 ½ Cucharada de consomé de pollo.

Procedimiento

Caliente la mantequilla, fría la cebolla y agregue las espinacas. Cocine por cerca de tres minutos. Retire del fuego y licue con la leche, la fécula de maíz (previamente disuelta en agua) y el consomé de pollo. Cuele y regrese al fuego, continúe la cocción por otros quince minutos más o hasta que espese. Quite de la estufa, licue con la media crema, vierta la salsa sobre la pasta y ofrezca a su familia.

Medidas de prevención

Diferentes tipos de cáncer tienen distintos factores de riesgo. Sin embargo, es importante recordar que estos aumentan el riesgo en la persona, pero no siempre "causan" la enfermedad.

Muchas personas que tienen uno o más factores de riesgo nunca desarrollan un cáncer, mientras que otras que padecen la enfermedad no tienen ningún factor de riesgo conocido. No obstante, es importante conocer estos, de manera que puedan tomarse medidas apropiadas, tales como cambiar algún comportamiento que afecte la salud o someterse a controles minuciosos con el fin de detectar un posible cáncer.

Deje de fumar

Esta es la primera causa prevenible de cáncer. El hábito de fumar se relaciona con muchos tipos diferentes de cáncer y al menos con un tercio de todas las muertes por esta enfermedad. En el humo de los cigarrillos se han identificado más de cuarenta sustancias consideradas como carcinógenos (causantes de cáncer).

Simplemente respire, es posible prevenir el cáncer dejando de fumar. Si no fuma, trate de evitar la exposición pasiva al humo del tabaco para reducir aún más ese riesgo para usted y sus seres queridos.

Siga una dieta saludable

La obesidad y el sobrepeso se han relacionado con el desarrollo de diversos tipos de cáncer, incluidos los de mama, colon y útero.

Evite el consumo de alimentos procesados; por ejemplo, carne asada (casi carbonizada), a la parrilla, carnes ahumadas, embutidos, entre otros, ya que pueden contener mayores niveles de carcinógenos. Además, un gran consumo de sal y de alimentos conservados en salmuera aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Por otro lado, diversos estudios indican que cada porción diaria (80 a 100 gramos) de frutas o verduras reduce el riesgo de cáncer de boca aproximadamente un 20% y de cáncer de estómago en cerca del 30%. La ingesta de una dieta rica en fibras está asociada a un 20% menos de riesgo de cáncer de colon.

Evitar las grasas saturadas (mantequilla, aceite de coco), las bebidas azucaradas, las comidas saladas, las carnes rojas, procesadas, quemadas o fritas, es otro gran paso para prevenir el cáncer. Disfrute de una dieta variada y rica en frutas, verduras y granos enteros para vivir una vida más larga y más saludable.

Sí, es verdad, "una manzana al día mantiene al médico en la lejanía".

Consuma alcohol con moderación

Se ha demostrado que el consumo excesivo de alcohol provoca cáncer de esófago y otros cánceres orales, asimismo se ha relacionado con el desarrollo de varios tipos de carcinoma. Por otra parte, aumenta el riesgo de cáncer de mama, intestinos e hígado. El riesgo crece en consonancia con la cantidad de alcohol consumido por encima de 25 gramos por día, es decir, aproximadamente una copa de vino o una botella de cerveza diaria.

"Un brindis a su salud: Limitar la cantidad de alcohol que consume es una medida eficaz para prevenir el cáncer".

Haga ejercicio cada día

La inactividad física se ha relacionado con el desarrollo de diversos tipos de cáncer, incluidos los de colon y mama. El ejercicio practicado con regularidad reduce estos riesgos y confiere numerosos beneficios para la salud. Practique algún tipo de ejercicio con regularidad la mayoría de días de la semana durante por lo menos treinta minutos.

Se estima que la falta de actividad física es la causa principal de aproximadamente el 25% de los casos de cáncer de mama y de colon en todo el mundo. Sin embargo, se dispone de pruebas sólidas que confirman que la práctica regular de ejercicio físico reduce los riesgos.

Pueden ser útiles, incluso, pequeños esfuerzos para incrementar la actividad física diaria. Por ejemplo, en lugar de utilizar el ascensor, suba por las escaleras; estacionese más lejos y camine o haga largos paseos con sus amigos o su perro.

"¿Le gusta caminar? ¡Excelente! Sólo se necesitan

treinta minutos de actividad física al día para reducir el riesgo de padecer cáncer".

Conozca los riesgos profesionales y medioambientales

Control de los agentes biológicos que causan cáncer.

Aunque el cáncer no es una enfermedad infecciosa, existe un número de infecciones que causan el padecimiento directamente o incrementan el riesgo de padecerlo.

El control de los tipos de cáncer inducidos por agentes biológicos depende de que se combata la infección en cuestión. En efecto, casi el 22% de las muertes por cáncer en los países en desarrollo y el 6% en las naciones industrializadas son causadas por infecciones crónicas. Por ejemplo, la hepatitis B y C son causas conocidas de cáncer de hígado; el virus del papiloma humano está asociado al cáncer de cuello de útero y la bacteria *Helicobacter pylori* aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Cada año, más de 12.7 millones de personas son diagnosticadas de cáncer y 7.6 millones mueren a causa de esta enfermedad. Teniendo en cuenta estas cifras, es una buena noticia saber que el 30 a 40% de los casos de cáncer se pueden prevenir y una tercera parte puede curarse mediante un diagnóstico precoz y el correspondiente tratamiento.

Tiene alguna duda o quiere conocer más sobre el cáncer, comuníquese a INFOCÁNCER, el sistema de información que el Instituto Nacional de Cancerología ha creado para ti, tus familiares y el público en general.

**Línea de atención gratuita desde cualquier parte del país: 01 800 22 62 371.
Página web: www.infocancer.org.mx
Correo electrónico: contacto@infocancer.org.mx**



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Tomando el control de mi diabetes
Inicia 7 de febrero.

Todos los martes de 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Vida es amor

Lunes 13 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Meditación oriental

Martes 14 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Mejora tu salud (cocina ayurvédica o vegetariana)

Miércoles 15 de febrero. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Miércoles 29 de febrero. De 2:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 15 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Miércoles 22 de febrero. De 12:00 a 2:00 p.m.

Yoga de risa

Jueves 16 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Eneagrama, ¿cómo equilibrar mis pasiones dominantes?

Viernes 17 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nutrición para prevención del cáncer

Jueves 23 de febrero. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Pregunte por más pláticas en el mes

Talleres permanentes

Yoga

Todos los miércoles. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados

Yoga para adultos: De 9:00 a 10:00 a.m.

Activación física para niños: De 9:00 a 10:00 a.m.

Conferencia de yoga: De 10:00 a 11:00 a.m.

Yoga para niños: De 10:00 a 11:00 a.m.

Karate para niños: De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases de baile (introducción coreográfica):

De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

El papel de los probióticos en la prevención del cáncer

En México, se detectan cerca de 120 mil nuevos casos de cáncer anualmente y más de 70 mil mexicanos mueren al año a causa de esta enfermedad. Según la Asociación Mexicana de Lucha contra el Cáncer, en nuestro país a diario se diagnostican 54 casos de cáncer colorrectal y fallecen nueve personas al día.

La dieta contribuye de forma importante al riesgo del cáncer colorrectal. Esto implica que los riesgos de padecerlo son potencialmente reducibles a través de la alimentación. La evidencia que se deriva de diversas fuentes, demuestra el punto de vista de que la flora bacteriana del colon está involucrada en la aparición del cáncer colorrectal, lo que comporta un gran interés para los probióticos, los cuales pueden modular la flora intestinal y su metabolismo. Además, parecen potencialmente protectores contra otros tipos de cáncer en humanos.

Los *Lactobacillus casei* Shirota, exclusivos de los productos de la marca **Yakult**, son reconocidos como probióticos por contribuir a la salud humana.



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema	Fecha	Horario	Estación
Diabetes y ejercicio	17 de febrero	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM



FACTORES DE RIESGO Y DE PREVENCIÓN

Amiguito, seguramente has escuchado hablar del cáncer en alguna ocasión o tal vez tienes un familiar que ha sufrido esta enfermedad. Sin embargo, así como existen factores de riesgo que pueden desencadenar su aparición, también están los llamados factores de protección, es decir, medidas de prevención que todos, grandes y chicos, podemos seguir para evitar este mal e incluso otros padecimientos.

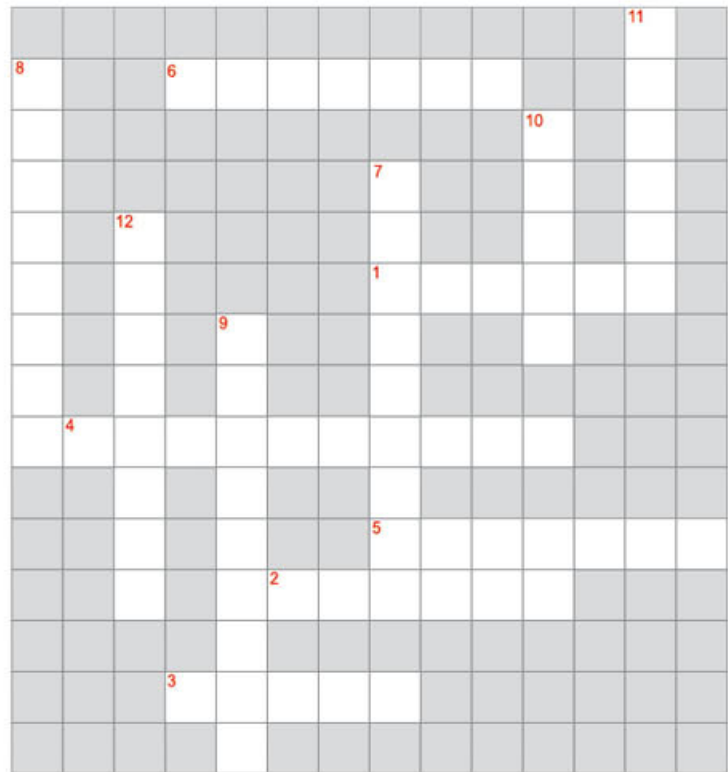
Te invitamos a resolver el siguiente crucigrama relacionado con dichos factores

Horizontales "Factores de riesgo"

- 1.- Planta que se fuma y que contiene más de cuarenta sustancias cancerígenas como el alquitrán.
- 2.- El fumador _____ es una persona que aunque en realidad no fuma, aspira las sustancias tóxicas y cancerígenas del humo de otros fumadores.
- 3.- Algunos _____, como el del papiloma humano, son capaces de transformar células sanas en cancerígenas.
- 4.- Un estilo de vida _____ puede aumentar significativamente el riesgo de sufrir cáncer.
- 5.- Las personas que beben demasiado _____ tienen mayores probabilidades de desarrollar cáncer.
- 6.- El _____ es un mineral empleado principalmente en la construcción, pero se ha demostrado que es causa de cáncer.

Verticales "Factores de protección"

- 7.- Una alimentación saludable con bajo contenido de grasas _____ es una buena medida para prevenir el cáncer.
- 8.- Una dieta equilibrada con frutas, _____ y granos enteros puede contribuir a la prevención del cáncer.
- 9.- Además de prevenir el cáncer, hacer _____ evita la aparición de otras graves enfermedades.
- 10.- Dejar de _____ es la medida más importante para prevenir muchos tipos de cáncer.
- 11.- Se recomienda el uso de _____ solares para evitar los efectos dañinos del Sol.
- 12.- Las mamás y los papás deben acudir regularmente con el doctor para practicarse _____ de detección de cáncer, tales como el Papanicolaou y de próstata.





Un recuerdo memorable se vive en Suehiro
el auténtico sabor de la comida Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880



seemax
LASER

NUEVA CIRUGIA DE CATARATA PARA VER BIEN SIN LENTES DE LEJOS Y DE CERCA

En **seemax** estamos haciendo la cirugía de
catarata más avanzada a nivel mundial

- Sin dolor ● Sin suturas
- Anestesia con gotas ● Recuperación rápida

Corrección simultánea de catarata, miopía,
hipermetropía, astigmatismo y presbicia,
combinando láser, microcirugía,
ultrasonido e implantes de lentes intraoculares
de alta tecnología.

Permite ver bien sin lentes de lejos y de cerca.

Seguridad y eficacia comprobadas.
Aprobada por la FDA en los E.U.A.



**de descuento en evaluación de
candidato durante el mes de febrero 2012.**

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.



Av. San Ignacio No.140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Rio Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587
seemax_laser_gdl@hotmail.com